

## **Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Pratama Kei Medika Kecamatan Jambi Selatan Kabupaten Kota Jambi Provinsi Jambi Tahun 2024**

Eprina Intami<sup>1</sup>, Diane Marlin<sup>2</sup>, Rica Triseptinora<sup>3</sup>, Rudi Asmajaya<sup>4</sup>, Rahman Setiawan<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Adiwangsa Jambi, Jambi

INFORMASI ARTIKEL	A B S T R A K
Diajukan : 10 Mei 2024 Diterima : 15 Juli 2024 Dipublikasi : 30 Juli 2024	<p>Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Pada waktu tidur bayi rata-rata yang dibutuhkan bayi adalah 16 jam. Tetapi, di Indonesia Bayi memiliki masalah tidur yaitu sekitar 44,2%. Bahkan lebih 72%. Tujuan dari penelitian ini untuk diketahui adakah Pengaruh Baby Massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan Di Klinik Pratama Kei Medika. Dengan Populasi dan sampel berjumlah 30 bayi. Jenis penelitian ini menggunakan pra eksperimental, dengan tipe one group pretest-posttest design. Ciri tipe ini adalah mengungkapkan hubungan sebab-akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Dan hasil dari penelitian ini perhitungan p value adalah <math>0,003 &lt; \alpha (0,05)</math>. Hal ini menunjukkan Ha diterima bahwa ada pengaruh baby massage terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Klinik Pratama Kei Medika Kecamatan Jambi Selatan Kabupaten Kota Jambi Provinsi Jambi. Jadi di harapkan responden dan pembaca dapat menerapkan Massage dan dilakukan sendiri dirumah karna massage ini sangat bermanfaat bagi tumbang anak. Dan bagi instansi smoga dimanfaatkan sebagai sumber informasi untuk seluruh Mahasiswawi Universita Adiwangsa Jambi.</p>
<b>KEYWORD</b>	
Massage, Kualitas Tidur	
<b>KORESPONDENSI</b> E-mail : rinabidan01@gmail.com	
<b>SITASI :</b> <i>Eprina Intami et al.</i> “Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Klinik Pratama Kei Medika Kecamatan Jambi Selatan Kabupaten Kota Jambi Provinsi Jambi Tahun 2024, Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), 3 (2), 102—107.	

### **PENDAHULUAN**

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak dibandingkan ketika bayi terbangun. Pada waktu tidur bayi rata-rata yang dibutuhkan bayi adalah 16 jam. Sebagian besar anak mempunyai pola tidur yang normal, tetapi 15-30 persen anak mengalami masalah tidur pada periode bayi.(Nopridkk.hal.60).

Banyak bayi memiliki masalah tidur di Indonesia, yaitu sekitar 44,2%. Namun hampir atau bahkan lebih 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai masalah. Meskipun itu dianggap masalah, mereka hanya menganggap sebagai masalah kecil. Bahkan, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi kekebalan tubuh rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Trivedi, 2015 ; Permata, 2017).

Tidur dan istirahat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak karena pada saat bayi tertidur, hormon pertumbuhan disekresi lebih banyak tiga kali dibandingkan saat bayi terbangun (Tang, 2018). Data WHO (*World Health Organization*) tahun 2012 yang dicantumkan dalam jurnal Pediatrics tercatat sekitar 33% bayi mengalami masalah tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Hiscock 2012 di Melbourne Australia didapatkan hasil 32% ibu melaporkan terdapat kejadian berulang masalah tidur pada bayi mereka. Sementara para peneliti Cincinnati Children’s Hospital Medical Center menyatakan masalah tidur pada bayi tidak selalu hilang saat dewasa. Salah satu penyebab kesalahan orang tua dalam menidurkan anak. Kebiasaan tidur yang sehat harus ditanamkan sejak bayi (S.Abddurrahman, 2015).

Aktivitas regenerasi sel-sel tubuh dan tumbuh kembang otak berlangsung mencapai puncaknya pada saat bayi dan balita sedang tidur. Oleh karena itu tidur merupakan salah satu aktivitas penting dalam proses perkembangan anak (Wong dan Indraningsih, 2011). Pola tidur bayi berbeda- beda. Namun kebutuhan tidur bayi

**RESEARCH**

**OPEN ACCES**

yang baru lahir sangat banyak. Setiap 3 jam sekali, bayi akan terjaga untuk minum. Dengan bertambahnya usia, kebutuhan tidur semakin berkurang. Bayi akan tidur di malam hari, sedangkan di siang harinya bayi akan terjaga. Pada usia 6 bulan bayi akan tidur sejenak dipagi hari. Sedangkan disiang hari akan terjaga. Pada malam hari bayi tertidur pula dan akan terjaga menjelang subuh untuk menyusu (Widyastuti dan Widyani, 2016).

Pijat bayi memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, salah satunya kualitas tidur anak dimana hormon pertumbuhan disekresi lebih banyak tiga kali lipat pada anak yang memiliki kualitas tidur yang baik (Roesli, 2001). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Penelitian yang dilakukan Hartanti et al. (2019) menyatakan bahwa pijat bayi secara efektif dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk memperkuat ikatan batin dan meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3 – 6 bulan. Menurut penelitian Tang (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi usia 1–4 bulan dimana kualitas tidur bayi setelah dipijat meningkat yakni kategori buruk 0%, cukup baik 26,7% dan baik 73,3% sedangkan sebelum dipijat kategori buruk 6,7%, cukup baik 60% dan baik 33,3% (Tang, 2018).

Menurut penelitian Nudesti 2020 dengan judul “Hubungan Baby massage dengan kualitas tidur bayi umur 3-6 bulan di RIU Mom Kids And Spa di Sukoharjo pati”. Hasil Berdasarkan uji statistik dengan chi square menunjukkan nilai  $X^2$  hitung 11,090 dan nilai p Value = 0,004 < 0,05 artinya  $H_0$  diterima sehingga ad hubungan antara Baby Massage dengan Kualitas Tidur di Riu Mom Kids And Baby SPA Sukoharjo Pati. *Baby Massage* merupakan salah satu jenis stimulasi yang akan merangsang perkembangan struktur maupun fungsi dari kerja sel-sel dalam otak (Riksani, 2014). Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya (Anggraini, 2009). Pada saat di lakukan pijatan terhadap bayi, bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2013).

Sebelum penelitian ini dilakukan hampir sebagian keluarga pasien yang berkunjung mengatakan bahwa setelah di massage anak mereka dapat tidur dengan tenang tanpa rewel sebelum tidur, mereka juga mengatakan bahwa

anak mereka tampak ceria setelah bangun tidur dan dapat bermain dengan leluasa.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas pijat bayi memiliki banyak manfaat bagi kesehatan anak maka peneliti berpendapat perlu dilakukan penelitian mengenai pengaruh pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi berumur 3-6 bulan.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini, menggunakan rencana penelitian *eksperimental*. Penelitian *eksperimental* adalah suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas (Nursalam, 2016). Jenis penelitian ini menggunakan *pra eksperimental*, dengan tipe one group pretest-posttest design. Ciri tipe ini adalah mengungkapkan hubungan sebab-akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2016).

**HASIL**

Data umum akan menyajikan karakteristik responden berdasarkan usia bayi dan status kesehatan bayi yang mendapatkan massage di klinik pratama kei medika Kecamatan Jambi Selatan Kabupaten Kota Jambi Provinsi Jambi. Kualitas Tidur Berdasarkan Sebelum dan sesudah *Baby Massage*

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kualitas Tidur sebelum *Baby Massage* di Klinik Pratama Kei Medika Kecamatan Jambi Selatan Kabupaten Kota Jambi Provinsi Jambi

Sebelum <i>Baby Massa</i>	frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	11	36,7%
Kurang	19	63,3%
Total	30	100%

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.2 Menunjukkan mayoritas Kualitas Tidur sebelum *Baby massage* kurang berjumlah 19 (63,3%).

**RESEARCH**

**OPEN ACCES**

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kualitas Tidur sesudah *Baby Massage* di Klinik Pratama Kei Medika Kecamatan Jambi Selatan Kabupaten Kota Jambi Provinsi Jambi

Sesudah <i>Baby Massa</i>	frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	22	73,3%
Kurang	8	26,7%
Total	30	100%

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.3 Menunjukkan mayoritas Kualitas Tidur sesudah *Baby massage* baik berjumlah 22 (73,3%).

**Analisa Bivariat**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada bulan april tahun 2024 pada bayi usia 3-6 bulan di Klinik Pratama Kei Medika Kecamatan Jambi Selatan Kabupaten Kota Jambi Provinsi Jambi diperoleh data khusus sebagai berikut: Pengaruh Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dilakukan dan yang telah dilakukan *baby massage*

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Pengaruh Kualitas Tidur di Klinik Pratama Kei Medika Kecamatan Jambi Selatan Kabupaten Kota Jambi Provinsi Jambi

No	<i>Baby Massage</i>	frekuensi (n)				Total		P Value
		Baik		Kurang		N	%	
		n	%	n	%			
1	Prema sage	11	36,3	19	63,3	30	100	0,003
2	Postma ssage	22	73,3	8	26,7	30	100	

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa mayoritas kualitas Tidur bayi Usia 3-6 Bulan sebelum dan sesudah dilakukan *Baby Massage* yaitu sebanyak 13 responden (52%).

Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik Paired Sampel Test dengan bantuan program SPSS 21 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan  $\rho$  value adalah  $0,003 < \alpha$  (0,05). Hal ini menunjukkan  $H_a$  diterima bahwa ada pengaruh *baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Klinik Pratama Kei Medika Kecamatan

Jambi Selatan Kabupaten Kota Jambi Provinsi Jambi.

**PEMBAHASAN**

1. Gambaran Kualitas Tidur Sebelum *Baby Massage*

Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu sesuai kebutuhan istirahat, lingkungan, fisik, olahraga, nutrisi dan penyakit. Ingat pentingnya waktu tidur bagi bayi, maka perlunya tidur harus benar-benar agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Kualitas tidur ditentukan oleh adanya gangguan tidur, bayi dikatakan mengalami gangguan tidur jika bayi terjaga pada malam selama lebih dari satu jam (Nasution, Nuraidah and Imelda, 2021).

Bayi yang kurang tidur akan menurunkan sistem kekebalan tubuh, sehingga bayi mudah sakit. Selain itu hormon pertumbuhan akan terganggu, sehingga pertumbuhan bayi terganggu, maka dari itu bayi harus mempunyai kualitas tidur yang cukup agar proses pematangan otak tidak terganggu (Handajani dkk, 2014).

Jika tidurnya sampai terganggu, kadar sel darah putih dalam tubuh akan menurun dan efektivitas system daya tahan tubuh bayi juga menurun. Sehingga bayi mudah sakit dan pertumbuhannya akan terganggu. Bayi yang tidurnya kurang memiliki pertumbuhan fisik yang terhambat, dibandingkan bayi yang tidurnya cukup. Hal ini karena pada saat tidur pertumbuhan fisik bayi akan terpacu, dan berkaitan erat dengan penambahan berat badan, tinggi badan dan kesehatan fisiknya secara umum (King et al., 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu peneliti dari Gultom (2020), tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologinya meliputi emosi lebih labil, cemas, tidak konsentrasi, kemampuan kognitif dan menggabungkan pengalamannya lebih rendah. Bayi yang mengalami gangguan tidur akan mengalami gangguan yang sama dimasa-masa selanjutnya terutama pada masa pertumbuhan.

Menurut pendapat peneliti Salah satu yang penting bagi bayi adalah tidur. Perkembangan otak bayi akan berkembang dengan baik, melindungi dan mengatur seluruh aktivitas yang luar biasa

**RESEARCH****OPEN ACCES**

dan daya ingat kognitif bayi. kualitas tidur yang kurang pada bayi bisa membuat daya tahan tubuh rendah, anak mudah menangis, rewel dan bisa mengganggu pertumbuhan bayi pada masa pertumbuhan. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangan.

Diharapkan pihak keluarga terutama ibu untuk berlatih memassage si kecil, untuk membuat bayi rileks, sehingga menurunkan stres dan tekanan serta mengurangi kembung, merangsang pencernaan serta pembuangan karena pijat bayi dapat membantu meredakan gejala kembung dan memperlancar udara diperut. Gerakan yang dapat dilakukan mulai dari arah sudut bibir ke arah telinga, memberikan usapan-usapan halus di area kaki dan tangan.

## 2. Gambaran Kualitas Tidur Sesudah Baby Massage

Pijat pada bayi sangat bermanfaat bagi stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi. pijat dilakukan dengan penuh cinta dan kasih sayang serta memperhatikan kebutuhan bayi sehingga akan menghasilkan efek yang luar biasa. Melalui sentuhan massage terhadap jaringan otot dapat meningkatkan peredaran darah sehingga meningkatkan fungsi - fungsi organ tubuh dengan baik. Pijat pada bayi akan memberikan rangsangan pada tubuh secara berkelanjutan, memberikan rasa aman dan nyaman pada bayi. Adanya rangsangan dan latihan diberikan pada bayi akan mempengaruhi fungsi khusus diantaranya yaitu kemampuan motorik, bicara dan kecerdasan. Bayi menjadi rileks, nyaman, tenang, berat badan naik dan tidur pulas sehingga mampu menstimulasi tumbuh kembangnya (Jonathan, 2018).

Dan tidur nyenyak, pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya, karena tubuh bayi membuat hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak saat tidur dibandingkan saat bayi bangun. Alhasil, bayi mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang optimal semakin lama tidurnya (Walker *et al.*, 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu peneliti dari Nudesti (2020). Pijatan lembut akan membantu mengendurkan otot-ototnya sehingga bayi menjadi tenang dan tidurnya nyenyak. Sentuhan lembut pada bayi merupakan sarana ikatan yang indah antara bayi dan orang tuanya. Pada saat dilakukan pijatan terhadap bayi, bayi yang dipijat akan dapat tidur

dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh. Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan baby massage disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pemijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktivasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang.

Menurut peneliti kualitas tidur yang sudah baik harus di pertahankan oleh orang tua maupun keluarga karna kualitas tidur merupakan salah satu hal yang sangat berharga bagi sikecil untuk pertumbuhannya. Oleh karena itu kebutuhan tidur pada bayi sesuai usianya perlu mendapat perhatian dari keluarga agar nantinya bayi dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Dan diharapkan ibu dan keluarga tetap memperhatikan kualitas tidur bayi, jangan sampai kualitas tidurnya menjadi menurun, uoaya mempertahankan kualitas tidur bisa di mulai dengan memperhatikan : berapa jam bayi tidur di malam hari, menghitung berapa kali bayi terbangun saat bayi tidur di malam hari, jika bayi terbangun butuh berapa lama bayi untuk tidur kembali, menghitung jumlah tidur siang dan malam bayi dan jika bangun tidur di pagi hari bayi tampak ceria atau tidak.

## 3. Pengaruh kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan sebelum dan sesudah dilakukan baby massage

Bayi membutuhkan waktu tidur 14-15 jam setiap hari, termasuk tidur siang. Tidur cukup akan membuat tubuh dan otak bayi berkembang baik dan normal (Harsi, 2018) Menurut Jodi Mindell, pakar tidur anak di *Children's Hospital of Philadelphia*, tidur memiliki peran ganda bagi bayi, yaitu memberi kesempatan untuk mengistirahatkan tubuh dan meningkatkan proses metabolisme, yakni proses pengolahan pangan menjadi energi yang dibutuhkan. Pada fase bayi pertumbuhan sel-sel saraf belum sempurna sehingga diperlukan waktu tidur yang berkualitas dan sehat untuk perkembangan saraf, pembentukan sinaps serta pelepasan 75% hormon pertumbuhan pada saat bayi tidur (Permata *et al.*, 2017).

**RESEARCH****OPEN ACCES**

Peningkatan kualitas atau lama tidur bayi yang dilakukan baby massage disebabkan oleh adanya peningkatan kadar sekresi serotonin yang dihasilkan pada saat pijatan. Serotonin merupakan zat transmitter utama yang menyertai pembentukan tidur dengan menekan aktivitas sistem pengaktifasi retikularis maupun aktivitas otak lainnya. Melatonin mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Hal ini disebabkan karena melatonin lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang (Roesli, 2013).

Bayi dimasa tumbuh kembang membutuhkan kualitas tidur yang cukup, karena tidur sangat penting bagi bayi untuk mematangkan otak. Proses pematangan otak terjadi ketika bayi tidur ditahap *Rapid Eye Movement* (REM). Kematangan otak dibutuhkan bayi untuk belajar bermacam hal. Bayi yang kurang tidur akan menurunkan sistem kekebalan tubuh, sehingga bayi mudah sakit. Selain itu hormon pertumbuhan akan terganggu, sehingga pertumbuhan bayi terganggu, maka dari itu bayi harus mempunyai kualitas tidur yang cukup agar proses pematangan otak tidak terganggu (Handajani dkk, 2012). Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan pijatan. Bayi yang dipijat akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh (Roesli, 2013).

Kebutuhan akan tidur tidak dapat dilihat secara kuantitatif semata, juga perlu untuk memastikan kualitas tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang ditandai dengan berkurangnya aktivitas fisik, berkurangnya kesadaran, perubahan tubuh, dan berkurangnya respons terhadap rangsangan dari dunia luar. Tubuh mendapat banyak manfaat dari tidur. (Mardiana dan Martini, 2014 dalam Wulandari, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu peneliti dari Supriatin dkk (2022). Pijat bayi merupakan cara yang baik untuk komunikasi bersama ibu, serta memperkenalkan cara bermain yang menyenangkan padanya (Riksani, 2018). *Stimulus touch* yakni pijatan yang diberikan pada si kecil melalui sentuhan – sentuhan atau usapan lembut, dilakukan setiap hari selama 20 menit. Bayi merasakan rileks melalui pijatan ini dan dapat menstimulasi saraf otaknya (Sinaga, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yaitu peneliti Widiani (2022). Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi perkembangan

bayi, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan *baby massage*. Bayi yang di *massage* akan dapat tidur dengan lelap, sedangkan pada waktu bangun, daya konsentrasinya akan lebih penuh.

Menurut peneliti dari hasil penelitian ini lebih dari 50% bayi yang dilakukan baby massage sangat berpengaruh terhadap kualitas tidurnya. Sehingga dapat dikatakan kualitas tidur bayi yang tidak baik dapat di perbaiki dengan massage. Oleh karena itu di harapkan ibu atau keluarga bayi dapat berlatih akan teknik massage untuk si buah hati. Agar dapat membantu tumbuh kembangnya.

Oleh karena itu diharapkan ibu dan keluarga bayi dapat berlatih akan teknik massage untuk si buah hati, agar dapat membantu tumbuh kembangnya. Baby massage bisa dilakukan di pagi hari atau seblum tidur dimalam hari dengan durasi 15 menit. Dan pastikan bayi dalam keadaan sehat dan bayi juga tdak dalam keadaan lapar. Jika bayi baru selesai disusui, ibu bisa menunggu sekitar 5 menit setelah disusui.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di klinik pratama kei medika Kecamatan Jambi Selatan Kabupaten Kota Jambi Provinsi Jambi. Maka dapat disimpulkan bahwa

1. Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di klinik pratama kei medika Kecamatan Jambi Selatan Kabupaten Kota Jambi Provinsi Jambi sebelum dilakukan *baby massage* mayoritas Kualitas Tidur sebelum *Baby massage* kurang berjumlah 18 (72%) sedangkan minoritas Kualitas Tidur sebelum baby massage baik berjumlah 7 (28%).
2. Kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di klinik pratama kei medika Kecamatan Jambi Selatan Kabupaten Kota Jambi Provinsi Jambi sesudah dilakukan *baby massage* Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan mayoritas Kualitas Tidur sesudah *Baby massage* baik berjumlah 20 (80%) sedangkan minoritas Kualitas Tidur sebelum baby massage kurang berjumlah 5(20%).

**RESEARCH**
**OPEN ACCES**

3. Ada pengaruh *Baby massage* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan Di klinik pratama kei medika Kecamatan Jambi Selatan Kabupaten Kota Jambi Provinsi Jambi dengan nilai *probabilitas* (0,02) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ( $p < \alpha$ ), maka data Ho ditolak dan  $H_a$  diterima.

**DAFTAR PUSTAKA**

- (1) Benham, G. (2010) 'Sleep: An important factor in stress-health models', *Stress and Health*, 26(3), pp. 204–214. doi: 10.1002/smi.1304.
- (2) Chandra, Budiman. 2005. *Konsep Kualitas Tidur*. Jakarta : Buku Kedokteran ECG.
- (3) Gultom Nurcahya.2020. Pengaruh *Baby Massage* Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2020.diakses 25/2/2024.
- (4) Hidayat A Aziz Alimul, (2007). *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- (5) Juwita,S.,Jayanti,D.N (2019). *Pijat Bayi*. Jawa Tengah:CV.Sarnu Untung.
- (6) Kamalia,R & Nurayuda, 2021.Pengatuh pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 bulan di klinik Mandiri bidan (BPM)Muara Kabupaten Muara Enim Tahun 2021.diakses 27/02/2024.
- (7) Lutfiasari,D.2018 "Efektifitas Pijat Byi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Posyandu Teratai.diakses 28/4/2021.
- (8) Lutfifadilla, A. (2021). *Penerapan Pijat Bayi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Pada By .H Di Pmb Nurhidayah Merbau Mataram Lampung Selatan Thesis*. Poltekkes Tanjung karang.
- (9) Mahayu, P. (2016). *Buku Lengkap Perawatan Bayi & Balita*. Saufa.
- (10) Niasty, L. Z., & Ria, A. (2019). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Bidan Praktek Mandiri Nurul Umaira Titi Papan Tahun 2019*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 5(2),8794.Available:https://doi.org/10.52943/jikebi.v5i2.389
- (11) Notoatmodjo Soekidjo, (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakart: Rineka Cipta.
- (12) Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Jakarta : Salemba Medika.
- (13) Nudespi & Sulastris .2020. *Pengaruh Baby Massage Dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di RIU Mom And Kids Di Sukoharjo*<http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik>
- (14) Parenting. (2015). 7 Alasan Bayi Perlu Dipijat. Indonesia. Dari <http://www.parenting.co.id/bayi/7+alasan+bayi+perlu+dipijat>.
- (15) Pratiwi,T.S,ST.,M.Keb.2021.*Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan*.<https://JOURNAL.Lppm-unamas.ac.id/index.php/jikn/index> diakses 28/3/2018
- (16) Roesli, Utami. 2009. *Pedoman Pijat Bayi Edisi Revisi*. Jakarta : PT Trubus Agriwidya. Roesli. 2012. *Pedoman Pijat Bayi*. Jakarta : Puspa Swara.
- (17) Roesli, U. (2001). *Pedoman Pijat Bayi Premature dan Bayi Usia 0-3 bulan*. Niaga Swadaya.
- (18) Saputra. 2011. *Kualitas Tidur Bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 23/03/2018
- (19) Simanjuntak,H.E. dkk(2022) *Pengaruh baby spa terhadap perkembangan motorikpada bayi usia 3-6 bulan di PMB Fauzian Rita Teluk Mengkudu Kabupaten Serdang Berdagai*.diakses.27/02.2024.
- (20) Saputra. 2011. *Kualitas Tidur Bayi*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>.Diakses 26/02/2024
- (21) Subakti, A. 2011. *Manfaat Pijat Bayi dan Balita*.Jakarta : Wahyu Media. Subakti, A . 2008. *Kecajaiban Pijat Bayi dan Balita*. Jakarta : Wahyu Media. Vina. 2010. *Kualitas Tidur Sangat Penting Bagi Pertumbuhan Anak*.
- (22) Who. (2012). *World Health Organization, Jurnal Pediatrics*. Widiyanti, M. dkk. 2011. *Hubungan Pijat Bayi Dengan Pola Tidur Bayi Usia 3 – 6 Bulan Di Bidan Praktek Swasta*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php>. Diakses 22/07/20